



Liikkeellä hyvää oloa -artikkelisarjan (1–6) on suunnitellut Suomen Terveyslääkintäinstituutin toimitusjohtaja, fysioterapeutti, terveystiet. maisteri Marianne Kyrklund. Liikkeellä hyvää oloa -sarjan viimeisessä osassa (Kuntoluhti nro 6/2013) on liikkeitä, jotka edistävät lonkkanivelten hyvinvointia.

Kyrklund on PhysioPilateskouluttaja ja kaikkiin liikkeisiin ohjeistetaan hengitys. Jos hengitysohjeet tuntuvat hankalalta, hengityksen voi tehdä omalla tavalla. Pääasia, että muistaa hengittää rauhallisesti. Liikkeet tulee tehdä kuuntelemalla kehoa. Koeta tunnistaa, mihin kehonosaan liike vaikuttaa. Tee liikkeitä aluksi 8–10 kertaa ja lisää toistoja kunnon parantamiseksi. Ennen jumppahetkeä tee alkuverryttely, esimerkiksi reipas kävelylenkki.



Selkäjumppalla voimaa keskivartaloon

Vain harva meistä selviytyy elämänsä läpi kokematta selkäkipua. Kahdeksan kymmenestä aikuisesta tuntee alaselkäkipuja elämänsä aikana. Useimmilla heistä on ollut useita kipujaksuja.

Selkävaivoja aiheuttavat iän tuoma rappeutuminen, hankalat työasennot, painavien taakkojen toistuva nostaminen ja kantaminen, mutta erityisesti selkävaivojen syynä ovat runsas istuminen, vähäinen liikunta, vartalon lihasten heikkous, ylipaino ja stressi. Asenteissa on myös korjaamisen varaa. Selkä muistetaan vasta, kun se ei toimikaan totutulla tavalla.

Selkävaivojen taustalla on harvoin vakava sairaus. Suurin osa, 80–90 prosenttia, selkäkipusta menee ohi omia aikojaan parissa viikossa. Selkäkipusta toipumista nopeuttaa se, että ei jää vuoteeseen vaan pyrkii jatkamaan tavanomaisia päivittäisiä toimia kivun sallimissa rajoissa.

Kevyt liikunta, kuten kävely edistää useimmilla tervehtymistä. Lihasvoimaharjoitusten tekeminen voi aloittaa muutaman viikon kuluttua oireiden alkamisesta. Fyysisestä harjoittelusta katsotaan olevan hyötyä oireiden hallinnassa ja toimintakyvyn parantamisessa.

Tämän artikkelin selkäjumppa on suunniteltu kotioloihin. Kaikki liikkeet tulee tehdä kivutta.

Parhaan tuloksen saa kun selkäjumpan tekee säännöllisesti pari kertaa viikossa sekä siinä ohessa huomioi työskentelyasennot, parantaa ergonomiaa ja on fyysisesti aktiivinen.

Lihaskasvu kasvaa säännöllisellä harjoittelulla 2–3 kuukaudessa, jonka voi huomata oireiden vähenemisenä. Mikäli harjoittelun aloittaminen itsenäisesti tuntuu vaikealta tai kipeyttää lisää, fysioterapeuttia voi pyytää opastamaan liikkeet ja räätälöimään harjoittelusta nousujohteisen.



1. Kissaliike

Asetu nelinkontin. Pidä kädet suoraan hartioiden alapuolella, polvet lonkkien alapuolella ja jalkaterät polvien kanssa linjassa. Hae selkärankaan keski-asento ja hartiasuuntaan hyvä lapatuki (ks. edellinen numero). Käänä varpaat lattiaan, aktivoi keskivartalon lihakset vetäen vatsaa kevyesti sisään ja nosta polvet hieman alustasta. Hengitä ulos ja pyöristä alaselkää kääntämällä häntäluuta jalkojen väliin. Hengitä sisään ja palauta selkään keski-asentoon. Jos tunnet jännitystä hartioissa, laske polvet joka liikkeen välillä lattiaan. Liike parantaa alaselän liikkuvuutta.

2. Vatsalihasliike

Asetu selinmakuulle. Nosta jalkapohjat seinää vasten, polvet 90 asteen kulmaan. Jalkaterät pienessä haara-asennossa. Anna pään, yläselän ja ristiluun painua alustaa vasten. Lanneselkä on keskiasennossa, ja lanneselän alla on pieni notko. Aseta sormet lommittain pään alle. Pidä kynärpäät avoimina sivulla näkökentässä.

Hengitä nenän kautta sisään kylkiin. Hengitä ulos, aktivoi keskivartalo ja paina jalkapohjia seinää vasten. Rullaa rintakehä ylös tukien päätä käsillä, jolloin alemmat kylkiluut lähestyvät lantionluita. Älä paina ristiselkää lattiaan, vaan säilytä selän keskiasento. Katse vatsaan, vatsa pysyy litteänä. Hengitä sisään ja palaa hitaasti alkuasentoon. Liike vahvistaa syviä vatsalihaksia.



3. Yhden jalan koukistus

Asetu selinmakuulle. Vie vasemman jalan jalkapohja seinää vasten yläviistoon ja koukista oikea jalka vatsan päälle polvi 90 asteen kulmaan. Rullaa rintakehä ylös ja ota käsillä kiinni oikeasta polvesta. Hengitä ulos ja vedä käsillä oikea polvi lähelle rintaa samalla kun painat vasenta jalkaa kohti seinää. Säilytä selän keskiasento. Pidä niska pitkänä, katse reisiin. Hengitä sisään ja vaihda jalat toistepäin. Jatka liikettä vuorojaloin.

4. Vinot vatsalihakset

Asetu selinmakuulle. Vie vasemman jalan jalkapohja seinää vasten yläviistoon ja koukista oikea jalka vatsan päälle polvi 90 asteen kulmaan. Aseta sormet lomittain pään alle. Hengitä ulos, aktivoi keskivartalo ja paina vasen jalkapohja tiiviisti seinään. Rullaa rintakehä ylös ja kierrä vartaloa oikealle, koukussa olevaan polven puolelle. Oikea kyynärpää kiertyy kattoa kohti, vasen kyynärpää jää lattiaa kohti. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Toista liike 5 kertaa ja vaihda sitten toinen puoli. Liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia.

5. Hartiasilta ja nikamarullaus

Asetu selinmakuulle. Nosta jalkapohjat polvet suorana seinää vasten. Jalat istuinkyhmyjen leveydellä. Laita kädet vartalon viereen, tai jos kaipaat lisää vaikeutta, aseta kädet polvien päälle. Rentouta hartiat. Hengitä ulos ja aktivoi keskivartalo ja paina jalkapohjat seinään. Nosta lantio keskiasennossa ylös hartiasiltaan, pakaralihakset ovat aktiiviset. Ylä-asennossa paino lepää lapaluiden päällä. Hengitä sisään yläasennossa ja seuraavan uloshengityksen aikana laske lantio takaisin alustalle rullaten nikama nikamalta. Tunne, kuinka lantio on painava ja venyttää alaselkää rullauksen aikana. Pidä lantio vakaana liikkeen ajan. Liike parantaa alaselän aineenvaihduntaa, liikkuvuutta ja hallintaa.

6. Hartiasilta, nikamarullaus ja sivuliike

Asetu selinmakuulle. Nosta jalkapohjat seinää vasten polvet 90 asteen kulmaan. Pidä jalat istuinkyhmyjen leveydellä. Paina jalkoja seinää vasten ja nosta lantio ylös. Hengitä ulos ja vie lantiota hieman oikealle, hengitä sisään ja palauta lantio keskelle, hengitä ulos ja vie lantiota hieman vasemmalle, hengitä sisään ja palauta lantio keskelle, hengitä ulos ja rullaa lantiot yhtenä nikaman verran alaspäin. Jatka tästä nikama kerrallaan rullausta alaspäin, siten että aina ennen alaspäinvietyä lantiota ensin oikealle, sitten vasemmalle. Jatka liikettä kunnes lantio on maassa. Liike vahvistaa alaselän lihaksia ja parantaa aineenvaihduntaa.



7. Hartiasilta, käsien ojennus ja nikamarullaus

Asetu selinmakuulle. Nosta jalkapohjat seinää vasten (joko polvet suorana tai koukussa). Pidä jalat istuinkyhmyjen leveydellä. Laita kädet vartalon viereen. Rentouta hartiat. Hengitä ulos ja nosta lantio rullaten nikama nikamalta ylös hartiasiltaan. Hengitä sisään ja vie kädet vartalon jatkoksi. Hengitä ulos ja tuo lantio rullaten nikama nikamalta alustalle. Hengitä sisään ja palauta kädet vartalon viereen. Tarkkaile, että alimmat kylkiluut eivät nouse ylös käsien noston yhteydessä, ja hartiasilta on jännityksestä vapaa. Liike parantaa koko rangon liikkuvuutta.



8. Yhden jalan ympyrät

Asetu selinmakuulle. Vie vasemman jalan jalkapohja seinää vasten ja nosta oikea jalka polvi hieman koukussa kohti kattoa. Laita kädet lantioluiden päälle. Paina vasenta jalkaa seinää vasten ja tunne, kuinka keskivartalo jäməköityy, ja lantio lepää ristiluun päällä tasaisesti. Säilytä selän keskiasento ja tee oikealla jalalla ympyröitä ensin myötäpäivään, sitten vastapäivään. Tunnustele käsillä, että lantioluut pysyvät paikallaan. Liike tulee lonkkanivelestä, ei selästä. Toista sama vasemmalla jalalla. Liike parantaa alaselän hallintaa.



9. Selän rentoutus selinmakuulla

Nosta polvet koukussa jalat rintakehän päälle. Pidä polvista kiinni siten, että kyynärpäät ovat irti vartalosta. Pidä niska pitkänä. Hengitä ulos ja paina polvia kohti rintakehää. Pidä asento hetken aikaa ja rentouta alaselkä. Hengitä sisään ja kevennä polvet rintakehästä.



PUOLIKAS ILMOITUS



Liikaa suolaa?

Suomalaiset käyttävät yhä liikaa suolaa. Liika suolankäyttö puolestaan nostaa verenpainetta, mikä on vakava riskitekijä eri sairauksille.

Suomen suurin maustetalo Meira on 90-luvun puolivälistä lähtien uudistanut maustevalikoimaansa tavoitteenaan juuri mausteseostensa suolapitoisuuden vähentäminen. Ajatuksena on tarjota ihmisille mahdollisuus päättää itse omasta suolan käytöstään.

Suolattomat vaihtoehdot eri elintarvikkeissa ovat lisääntyneet viime vuosina, minkä lisäksi suomalaisetkaan eivät lisää suolaa ruokaansa yhtä paljon kuin ennen. Suolan liikkakäytön vaaroista alettiin käydä keskustelua jo 80-luvulla, mutta toisinaan rasva on noussut suolaa hanakammin otsikoihin.

Suola aiheuttaa liikaa nautittuna useita terveysriskejä. Se rasittaa munuaisia, nostaa verenpainetta ja altistaa aivohalvaukselle. Kohonnut verenpaine puolestaan kuormittaa sydäntä ja verisuonia.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) mukaan suomalaisten tulisi puolittaa suolan käyttö nykyisestä. Näin suomalaisten keskimääräinen elinikä pitenisi 8–10 vuotta. Suomen Sydänliiton mukaan sopiva annos suolaa vuorokaudessa on aikuiselle 5 grammaa eli noin teelusikallinen. Lapselle sopiva määrä on reilusti vähemmän: 3 grammaa.

Liian suolan saannin taustalla ei ole kuitenkaan liian väljät reiät suolapurkin kannessa, sillä päivittäisestä suolasta noin 80 prosenttia tulee elintarvikkeista piilosuolana. Runsaasti suolaa on esimerkiksi leivässä, juustoissa ja valmisruoissa.

Valmista ja mausta itse

Suomalaisten muuttuneesta suolan käytöstä kertoo suolan terveyshaittojen tiedostaminen. Tämä näkyy myös Meiran saamasta asiakaspalautteesta.

– Saamme jatkuvasti positiivista palautetta suolattomista mausteseoksistamme. Ja esimerkiksi suolattomuusmerkintämme on saanut kiitosta. Kuluttajat antavat myös aktiivisesti ehdotuksia suolattoman valikoimamme laajentamiseksi. Me otamme palautteen huomioon ja pyrimme toteuttamaan toiveita parhaamme mukaan, tuoteryhmäpäällikkö **Marika Lammi** Meiralta kertoo.

Vähäsuolaisen ruokavalion noudattamisen ei pitäisi olla vaikeaa. Kun ostaa vähäsuolaisia tuotteita ja maustaa itse ruokansa, on mahdollista säädellä myös suolan määrää. Ongelmana ovat kuitenkin valmisruoat, jotka sisältävät paljon suolaa. Suomalaiset syövät runsaasti eineksiä, ja harva jaksaa lukea tuoteselosteen. Kun ihmisillä on kiire, ei aikaa tunnu riittävän ruoanlaitolle. Näin suola myös liivahtaa ruokavaliomme.

– Suolan määrän säätely onnistuu parhaiten, kun valmistaa ruokansa itse ja käyttää suolattomia mausteseoksia. Suolaa voi tällöin lisätä oman maun mukaan, Lammi neuvoo.

Suolaa lisätään mausteseoksiin valmiina osittain kustannusten vuoksi. Suola on edullista ja se antaa seokselle lisää painoa.

– Ajattelemme, että suola on vain yksi perusmaku muiden joukossa. Asiakkaidemme terveys on meille tärkeää, Lammi kertoo.

Meiran suolattomat mausteseokset helpottavat arkiruoan valmistamista. Suolattomien perusmausteiden avulla kotiruoasta saadaan terveellisempää, mutta myös maistuvampaa. Myös maustepurkkien design läppäkorkkeineen on suunniteltu silmällä pitäen ruoanlaiton helppoutta; purkit saa auki vaikka yhdellä kädellä. Mausteseosten suolattomuudesta ilmoitetaan selvästi punaisella suolattomuuslogolla.

Pitääkö suolasta luopua kokonaan?

Suola on kuulunut ihmisten ravintoon ikuisuuksia. Ruoanlaitossa sitä käytetään erityisesti tuomaan esille ruoan aromit. Pitääkö suolasta nyt luopua tyystin?

– Ei. Suolan käyttöä on hyvä kuitenkin säädellä lisäämällä sitä ruokaan sellaisenaan. Suolattomia seoksia käyttämällä arkiruoka on terveellistä myös lapsille, ja lisäsuolaa kaipaava voi lisätä sitä annokseensa itse, Lammi selvittää.

– Suola voi tuoda esille raaka-aineen omaa makua, mutta kylä monipuolisilla mausteilla ruoasta saadaan maistuvampaa ja terveellisempää.